

料理長直伝 カレー五目焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：511kcal 🧂 塩分：4.5g

料理長直伝レシピ！エビや野菜がゴロゴロ入ったカレー味の五目焼ビーフンです。
うちにある材料でつくれるカレーの風味が食欲をそそるひと皿

【YUNYUN料理長オススメレシピ】

家庭で手軽に作れる本格レシピ♪

中華料理のシンガポールビーフンをモチーフにしたカレー味の五目焼ビーフンです。

具材の味とビーフンが調和した本格的なひと皿が楽しめます♪

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）	にんにく（みじん切り）：1片（5g）
むきエビ：3尾	【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
緑ピーマン：1/2個（10g）	【A】トマトケチャップ：小さじ1/2（2.5g）
赤ピーマン：1/10個（10g）	【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3g）
しいたけ：1個（10g）	【A】塩：小さじ1/4（1.3g）
チャーシューの細切り：30g	【A】砂糖：適量
ウレイ（または白ねぎ）：20g	【A】水：50cc
らっきょう：2個	
無塩バター：大さじ1（12g）	
カレー粉：小さじ1/2（1g）	

作り方

- （1）
ピーマン類・チャーシューは細切りにしておく。
らっきょう・しいたけは薄くスライスする。
ウレイ・にんにくはみじん切りにする。
- （2）
沸騰したお湯にビーフンを入れて4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして水気を切る。
 - ビーフンのゆで方についてはこちら
 - 動画で詳しく解説
- （3）
熱したフライパンに無塩バターを溶かし、カレー粉・刻みにんにくの香りがたつまで【弱火】で炒める。
- （4）
エビ・ピーマン類・しいたけ・チャーシューを入れ、軽く炒める。
- （5）
ゆでたビーフン・【A】を加え、水気を飛ばしながら炒める。
- （6）
仕上げにウレイ（または白ねぎ）を加え、炒め合わせる。
- （7）
器に盛り付け、スライスしたらっきょうをトッピングしたら完成。